5月 市民カレンダー 5/11～31

【医】 休日当番医

11（月）		22（金）	
12（火）		23（土）	
13（水）		24（日）	**【医】香北病院**（☎59-2251）
14（木）		25（月）	
15（金）		26（火）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫） 物部分館（10:15～11:15）
16（土）		27（水）	
17（日）	**【医】宇賀循環器内科・歯科**（☎53-2101）	28（木）	
18（月）		29（金）	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約:申込は、市社協（☎53-5800）へ **献血** 香美市役所香北支所（10:00～11:30） **献血** 中央東福祉保健所（13:30～15:00） **献血** 香美農林合同庁舎（16:00～17:00）
19（火）		30（土）	
20（水）	**秦山公園子どもの広場休園日**	31（日）	**【医】佐野内科リハビリテーションクリニック**（☎53-3031）
21（木）			

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ
納期限＝ 6月 1日（月）

固定資産税　第1期
軽自動車税

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	5月17日（日）	5月18日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	5月17日（日）		

問い合わせ先 環境上下水道課環境班 ☎53－1063

6月 市民カレンダー 6/1～10

【医】 休日当番医

日	予定	日	予定
1（月）		6（土）	**移動図書館**（子どもと成人の文庫） 香北分館（10:10～11:50）
2（火）		7（日）	**【医】八井田医院耳鼻咽喉科**（☎52-2533）
3（水）		8（月）	**行政相談** プラザ八王子（10:00～15:00）
4（木）		9（火）	
5（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00～12:00）	10（水）	**献血** 香美市役所（10:00～12:00） **献血** 香美市役所（13:15～16:00） **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30） ※要予約：申込は、子育てセンターなかよし（☎53-1008）へ

※高知県救急医療情報センター（☎088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの



おすすめレシピ

No.114

ひじきとじゃこのご飯



一口メモ

炊きあがったごはんに混ぜるだけです。
お好みで大豆を足してもおいしいですよ。

一人分の栄養価			
エネルギー	260kcal	カルシウム	59mg
たんぱく質	6.0g	塩分	1.1g

材料（4人分）

米	２合
ひじき	10g
かちりじゃこ	20g
ニンジン	40g
サラダ油	大さじ１
砂糖	小さじ２
しょうゆ	大さじ１
酒	大さじ１
大葉	４枚

作り方

① 米はといで普通の水加減で炊く。
② ひじきは水で１０分ほど戻し、よく水洗いしておく。ニンジンは千切りにする。
③ フライパンに油を熱し、かちりじゃこを炒め、ひじき、ニンジンを加えて炒める。調味料を加えさらに炒める。炊きあがったご飯と混ぜ合わせ、千切りにした大葉を散らす。